



Предисловие  
Джозефа Голдстейна

Орен Джей Софер

# ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ

Осознанный подход  
к ненасильственному  
общению

Как обрести свой голос,  
выразить истину  
и научиться  
глубоко вслушиваться

*Если бы я мог порекомендовать только одну книгу  
о межличностном общении, это была бы она.*

Рик Хансон

доктор философии, автор книги «Мозг Будды.  
Нейропсихология счастья, любви и мудрости»

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Орен Джей Софер

**Говори, что думаешь.  
Осознанный подход к  
ненасильственному общению**

«ИД Ганга»

2018

УДК 159.99  
ББК 88.9

### **Софер О.**

Говори, что думаешь. Осознанный подход к ненасильственному общению / О. Софер — «ИД Ганга», 2018 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-1-611805-83-3

Новаторски объединяя внимательность, соматику и ненасильственное общение, Орен Софер предлагает в своей книге простые, но мощные практики для развития навыков здорового, эффективного и приятного общения. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.99  
ББК 88.9

ISBN 978-1-611805-83-3

© Софер О., 2018  
© ИД Ганга, 2018

## Содержание

Орен Джей Софер	5
Предисловие	6
Благодарности	7
Введение	8
Слияние вод	10
Три шага, три основы	12
Как пользоваться этой книгой	13
Чего ожидать	15
Учимся ездить на велосипеде	17
Часть 1	18
Глава 1	19
Поиск собственного отношения к словам	20
Вселенная общения	20
Человеческий голос, дыхание и личность	22
Многомерный, целостный опыт	24
Упражняемся в словах, тренируем ум	24
Глава 2 Сила внимательности	27
Основа для связи	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

## Орен Джей Софер Говори, что думаешь. Осознанный подход к ненасильственному общению

© Oren Jay Sofer. 2018

© Е. Жаркова. Перевод на русский язык. 2019

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление. 2021

\* \* \*

*Учителям и друзьям, которые указали мне путь.  
А также моей матери, ставшей моим первым учителем, заложившей в меня надёжную  
основу и научившей меня писать.*

*Рыбная ловушка существует ради рыбы —  
Поймав рыбу, можно забыть о ловушке.  
Кроличьи силки существуют ради кролика —  
Поймав кролика, можно забыть о силках.  
Слова существуют ради смысла —  
Уловив смысл, можно забыть о словах.  
Где мне найти человека, который позабыл слова,  
Чтобы перемолвиться с ним парой слов?*

**Чжуан-цзы**

*Отвечая на ненависть ненавистью, мы умножаем ненависть,  
делаем ещё темнее небо, уже лишённое звезд.*

*Тьме не изгнать тьмы: только свет способен на это.*

*Ненависти не изгнать ненависти: на это способна только любовь.*

**Мартин Лютер Кинг-младший**

## Предисловие

Так или иначе мы проводим свою жизнь в общении. Для большинства из нас преобладающим способом общения является речь – слова, которые мы используем, и эмоциональный тон, стоящий за этими словами. Коммуникативное взаимодействие составляет основу всех наших отношений, а модели, с помощью которых мы вступаем в общение, во многом определяют качество нашей жизни. К тому же привычки в общении становятся образцом для отношений с самим собой и обществом в целом.

В этой чудесной книге Орен Джей Софер исследует многие нюансы нашей речи, раскрывая модели, которые способствуют благополучию и гармонии, и те, что ведут лишь к большей неудовлетворённости и отчаянию. Подходы и методы этой книги также играют ключевую роль в исцелении и радикальной трансформации, в которой мы столь отчаянно нуждаемся не только по отдельности, но и коллективно, в своих сообществах и на всей нашей планете. Опираясь на свою обширную подготовку в практиках осознанности, соматической терапии и ненасильственного общения, Орен предлагает нам и знания, и навыки, необходимые для превращения общения в средство укрепления близости, честности и сострадания, для того чтобы направить социальную жизнь в русло равенства и покоя.

Благодаря чётким теоретическим рамкам и изобилию историй и примеров книга «Говори, что думаешь» предлагает ряд полезных инструментов для укрепления осознанности в наших привычных моделях, а также даёт множество конкретных советов о том, как общаться с большим вниманием и эффективностью. Орен касается сущностной роли эмпатии в слушании других и очень точно советует, как её возвращать. Как он пишет, «практика общения заключается не в том, что мы говорим. Она в том, как мы это говорим и чем при этом руководствуемся».

Кроме того, он понятно описывает методы распознавания и понимания собственных мыслей, представлений и эмоций, то, как они влияют – зачастую бессознательно – на используемые нами слова и лежащие за ними мотивы. Без понимания этого мы часто оказываемся в паутине собственных привычек, не видя пути к достижению близости и внутренней свободы.

Эта работа – не только детальный и доступный маршрут для развития навыка мудрого общения: в ней содержится множество маленьких драгоценностей, которые могут послужить нам памятками в течение дня. Одна из моих любимых – простое осознание того, что «мы обладаем большей ясностью и силой, когда используем меньше слов и больше искренности».

Одно из основных положений этой книги заключается в том, что общение, как и любое другое искусство, требует практики. Овладев ключевыми навыками, мы можем более широко использовать методы мышления, высказывания и взаимодействия, превратив речь в путь обретения гармонии и пронизательности в собственной жизни.

Мы с Ореном знакомы много лет, с первых дней его занятий медитацией. Мне доставляет глубокую радость видеть, как он объединяет глубинную осознанность своих медитативных откровений с глубоким пониманием общения как доступного средства обучения. Эта книга, воплотившая присущие ему теплоту и здравомыслие, – огромный дар для каждого, кто хочет воплотить в свою жизнь больше близости, ясности и сострадания.

Джозеф Голдстейн

## Благодарности

Искусное общение основывается на искреннем признании нашей взаимозависимости. Как и очень многие вещи в жизни, эта книга – труд многих людей и результат бесчисленных встреч.

За прозрения, которые, я надеюсь, благословили эти страницы, я в глубоком долгу перед моими учителями. Ачарья Анагарика Муниндра и Годвин Самараратне открыли мне глаза и подарили всё, что было возможно в этой жизни. Смиранные и упорные труды Роберта Прайора привели многих из нас к Дхарме. Досточтимый Аджан Сучитто, Джозеф Голдстейн и Мишель Макдональд, ваши мудрость, щедрость и искусное руководство помогли мне достичь зрелости и понять, что значит быть человеком. Сара Доринг верила в меня и предложила поддержку в сложное время.

Столь же благодарен я учителям ненасильственного общения за указания о том, как воплотить красоту Дхармы в действие, за обучение тому, как говорить, что думаешь. Видение, ясность ума и теплота Маршалла Розенберга глубоко тронули меня. Я многому научился у Инбала Каштана, который слишком рано умер от рака (мне вас не хватает, Инбал). Особенно мне хочется выразить искреннюю благодарность моей подруге и коллеге Мики Каштан, чья бескомпромиссная преданность ценностям и видению ненасильственного общения не даёт мне останавливаться на достигнутом. Она дала пронизательные комментарии к ключевым частям текста. Кэти Саймон внесла весьма значительный вклад в короткие сроки. Я также благодарен Пенни Вассман, чья забота и вдохновенная поддержка встретили меня в сообществе сертифицированных инструкторов, и коллегам по BayNVC, чья искренность была ценна для понимания того, как воплотить эти навыки в жизнь.

Стив Хоскинсон и Энтони Вилер (Прутик) мягко поддерживали меня, способствуя моему благополучию и целостности. Дэвид О'Нил, главный редактор издательства «Шамбала», увидел потенциал в моих записях и установил со мной контакт. Знания редактора Мэтта Цепелина улучшили рукопись. Джо Келли предложил мне свою помощь и отредактировал несколько глав после случайной прогулки.

Мне повезло быть частью процветающего сообщества духовных друзей, которые продолжают с любовью испытывать меня и показывают мне, что на самом деле означает доброта. Некоторые коллеги также дали полезные комментарии относительно разных глав: Мэттью Бренсильвер, Донна Картер, Дерек Хезвел, Суми Лондон, Али Миллер, Дональд Ротберг, Бен Рубин и Аарон Соффин. Мама, отец и брат относились ко мне с юмором и любовью в те многочисленные неловкие моменты, когда я учился ненасильственному общению. Эван Вонг непрерывно и мягко поддерживала меня долгими днями и ночами, которые я проводил за компьютером.

Я также хочу поблагодарить всех тех, кто подписан на мою рассылку по электронной почте и аккаунты в соцсетях, кто следил за процессом и ободрял меня. Эта книга не появилась бы на свет и без учеников, которые посещали мои семинары, занятия и ретриты, чья искренняя реакция побудила меня писать, а сила духа и смелость вдохновляли день за днём.

Все ошибки остаются на моей совести. К счастью, жизнь – это процесс обучения.

## Введение

То, что мы говорим, имеет значение. Все мы ощущали власть, которой обладают слова, – власть исцелять, успокаивать и ободрять. Всего одно заботливое замечание может изменить ситуацию, побудив нас не сдаваться и найти силы справиться с жизненными трудностями.

Все мы знаем и то, какой огромный вред можно нанести речью. Колкие слова, жалящие гневом или жестокостью, могут разрушить отношения и засесть в нас на годы. Язык можно использовать для манипуляций и принуждения в огромных масштабах, для разжигания страха, войн и угнетения, для продвижения политических планов геноцида или террора. Немногие вещи, обладающие такой властью, столь же всеупотребительны.

Слова вплетаются в ткань нашей жизни. Ваша первая любовь. Ваша первая работа. Последнее прощание с тем, кого вы любите. Начало и конец нашей жизни, равно как и бесчисленные мгновения между ними, отмечаются игрой слов, в которых мы делимся нашими мыслями, ощущениями и желаниями.

Родители говорили мне, что я был общительным ребёнком. «Ешь, Орен», – чеканили они за столом, пытаясь перенаправить поток вопросов, переполнявших моё тельце, и напомнить мне о еде. Моё увлечение словами началось рано. Я и сейчас помню, как удивительно было обнаружить смысл простых составных слов, таких как «водоросль» или «солнцепёк», – мгновение осознания, когда абстрактные слова внезапно распались на более знакомые части.

Слова – своего рода магия. Жизнь и осознание своего присутствия на этой удивительной планете с её лесами и озёрами, океанами и горами, в этой огромной Вселенной с миллиардами галактик – сами по себе загадка. Как чудесно, что мы способны на миг заглянуть в глаза другого человека и найти слова, которые расскажут что-то о нашей жизни.

Мифы о сотворении мира во многих культурах и религиях разных времён – мифы Востока и Запада, коренных племён – подчёркивают порождающую силу слов, отводят потенциальности речи ключевую роль в становлении космоса. На самом деле слова способны определять нашу реальность. Как мы мыслим – так мы и воспринимаем, как мы воспринимаем – так мы и действуем. Более того, учения всех религий мира отражают общее понимание нравственного воздействия языка, его потенциала приносить пользу или вредить, и включают моральные наставления о том, как использовать речь должным образом.

Моя детская увлечённость языком выкристаллизовалась в твёрдую решимость понять, как использовать слова мудро, когда я посетил ретрит по медитации с вьетнамским мастером дзен, поэтом и борцом за мир Тхить Нят Ханем. Его современный пересказ наставлений Будды о «правильной речи» глубоко затронул меня, побудив как можно больше узнать об общении. Он вдохновляет меня до сих пор:

Осознавая страдания, причиняемые невнимательной речью и неспособностью слышать других, я полон решимости развивать любящую речь и навык глубокого слушания, чтобы принести радость и счастье другим и облегчить их страдания. Зная, что слова могут создать счастье или страдание, я полон решимости научиться говорить правдиво, используя слова, пробуждающие уверенность в себе, радость и счастье. Я не буду делиться новостями, если не знаю точно, что они верны, не буду критиковать или хулить то, в чём я не уверен. Я воздержусь от произнесения слов, которые могут внести раздоры или разногласия, от слов, которые могут способствовать распаду семьи или общины. Я полон решимости приложить все усилия, чтобы

усмирить и разрешить все конфликты, сколь бы незначительными они ни были<sup>1</sup>.

То, что мы говорим, имеет значение – возможно, как никогда ранее.

Мы живём во времена больших изменений, которые многого от нас требуют. Мы живём в эпоху, когда мы всё менее способны слушать и на самом деле понимать друг друга в обществе, где различные взгляды, верования или происхождение так легко (опять!) называют «чуждыми». В эти времена, когда великие вихри политических, социальных, экономических перемен, изменений в окружающей среде пронесаются по земному шару, усугубляя отчуждение от себя, других и жизни, нужно научиться говорить и слушать по-новому. Нам нужно научиться снова видеть этот мир свежим взором, выйдя за пределы унаследованных исторических и экономических моделей состязательности и отчуждения, что с такой лёгкостью определяют наши отношения. Подлинный диалог – нечто большее, чем просто обмен идеями. Это процесс трансформации, основанный на доверии и взаимном уважении, в котором мы начинаем видеть друг друга иначе, более точно. Как объясняет это теолог Дэвид Локхед, «это средство узнать истину, которой ни одна из сторон не обладала до начала диалога»<sup>2</sup>.

Сердце разрывается, когда знаешь, на какое благо мы способны, и всё же видишь так много разрушений и жестокости. В Японии есть поговорка: цветы вишни прекрасны, потому что они мимолётны. У каждого из нас есть возможность использовать данное ему время и энергию во благо. Я надеюсь, что эта книга сможет хоть немного способствовать тому, чтобы мы осознали потенциал добра, заложенного в нас как в человеческих существах, учась привносить мудрость, сострадание и доброту в управление отношениями, которые составляют нашу повседневность. Надеюсь, это поможет нам трансформировать механизмы мышления и восприятия, что заставляют считать жестокость жизнеспособной и практичной стратегией, – а это ещё один шаг к миру, где найдётся место всем.

---

<sup>1</sup> [Thich Nhat Hahn. The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation. New York: Harmony Books, 1998. P. 84].

<sup>2</sup> На протяжении всей книги я использую слово «диалог» самостоятельно в качестве синонима «общения», а фразы «подлинный диалог» или «реальный диалог» – по отношению к трансформирующему виду общения, о котором упоминают Локхед и другие. Когда атмосфера для подобной встречи отсутствует, можно полагаться на внутренний настрой, чтобы поспособствовать развитию таких условий. Автор и инструктор по ННО Мики Каштан называет это «дисциплиной диалога», ориентированностью на сотрудничество, что, «по сути, есть преданность следованию цели, результат которой по-настоящему действителен для всех, даже когда другие заботятся лишь о собственных интересах». См. [Lochhead, David. The Dialogical Imperative: A Christian Reflection on Interfaith Encounter. Eugene, OR: Wipf and Stock, 1988. P. 51; Kashtan, Miki. Spinning Threads of Radical Aliveness: Transcending the Legacy of Separation in Our Individual Lives. Oakland, CA: Fearless Heart Publications, 2014. P. 319].

## Слияние вод

В середине третьего десятилетия жизни, ближе к концу десятидневного ретрита с Маршаллом Розенбергом, автором системы ненасильственного общения, я завтракал с доктором Розенбергом и его женой. Я встречался с Розенбергом за несколько лет до этого, и мне не терпелось выразить свою признательность за те глубокие изменения, что произошли в моей жизни благодаря его системе общения. Как давний практик медитации я также жаждал предложить своё видение того, как медитация может поддержать процесс ННО<sup>3</sup>.

Это было в начале 2000-х, ещё до того как практики внимательности стали популярными и распространились в широких кругах. Я объяснил, что практика внимательности развивает внутреннюю осознанность, необходимую, чтобы определять чувства и потребности и постоянно осознавать их (это основа ненасильственного общения), и, следовательно, это ключевой пункт, которого не хватает в модели ненасильственного общения. Я был воодушевлён, но несколько ошарашен, когда он полностью согласился со мной! Он с некоторой тревогой поделился тем, что уже некоторое время пытается понять, как научить людей медитировать, используя шапку в виде маленького жирафа, модифицированную версию одной из его фирменных кукол. Обратившись ко мне через стол с невесёлой усмешкой, он сказал: «Возможно, эта работа для вас».

Так началось путешествие длиной примерно в два десятилетия, на протяжении которых я работал над соединением моего видения буддийской медитации и ненасильственного общения. Материал, которым я делюсь с вами на этих страницах, – синтез трёх отдельных потоков практики. Первый важный источник – внимательность, берущая начало в буддийской традиции тхеравады (особенно в текстах и практиках бирманской сатипаттханы и тайской лесной традиции). Второй поток – система ненасильственного общения, разработанная доктором Розенбергом, чья основополагающая книга «Язык жизни. Ненасильственное общение» была распродана по всему миру более чем миллионным тиражом<sup>4</sup>. ННО использовалось для разрешения международных конфликтов и ненасильственных социальных изменений, межличностного общения и посредничества, а также для личного роста и исцеления. Последняя система методов, которая лежит в основе этой книги, – моё обучение терапевтической технике, разработанной доктором Питером Левином, известной как «соматическое переживание». В ней подчёркивается роль регуляции нервной системы в освобождении от травмы.

Я понял, что эти три течения являются мощным средством углубления самосознания и трансформации привычек общения. На заре своей практики я обнаружил многие совпадения в этих методах и соответственно лежащих в их основе теориях. Моя страсть побудила меня к различным изошрениям в попытках вписать один метод в другой, к поискам последовательной главной системы, которая соединила бы всё, чему я учился. Потребовалось время, чтобы утрясти эти взгляды внутри себя и признать, что это просто разные способы понимания человеческого опыта. В некоторых областях они пересекаются, но им не обязательно полностью соответствовать друг другу, чтобы действовать одновременно или поддерживать друг друга.

Когда потоки в речном русле сливаются в реку, уже нельзя отделить одни воды от других. В каком-то смысле эти три системы и соответствующие им практики могут существовать как одна река, плавно вливаясь друг в друга, и каждая из них описывает и поддерживает определённую грань целостного опыта бытия.

---

<sup>3</sup> Я часто обозначаю ненасильственное общение аббревиатурой ННО. Если вам интересна информация о ННО и работе Розенберга, см. раздел «Дополнительные ресурсы» в конце книги (с. 484).

<sup>4</sup> [Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. Москва: София, 2009].

Поэтому мой подход к материалу в данной книге целостен. Хотя я не рассуждаю о Дхарме напрямую, люди, знакомые с буддийскими учениями, ясно ощутят присутствие её мудрости в различных главах. Подобно этому я достаточно поверхностно касаюсь соматического переживания (не считая важного раздела в главе 13, посвящённого трудным ситуациям). Не пытаюсь отцедить воду из одного или другого источника, я вместо этого сосредоточиваюсь на создании, надеюсь, доступного руководства по основам межличностного общения, которое можно использовать для конкретных сдвигов и изменений в собственной жизни.

## Три шага, три основы

Человеческое общение – сложная вещь. В каждом взаимодействии задействовано бесконечное множество факторов. Наши эмоции, идеи и убеждения вклиниваются в него на уровне слов и минуя их. Мы должны придерживаться установленных моделей общения, будь то между двумя людьми или группами и сообществами, к которым мы принадлежим. Однако при всём этом существуют определённые устойчивые основания для искусного общения.

Методологическая структура этой книги – прохождение трёх шагов к созданию действенного диалога. Сами по себе шаги достаточно просты:

- 1) руководствуйтесь присутствием;
- 2) исходите из любопытства и заботы;
- 3) сосредоточьтесь на том, что важно.

Каждый шаг – это часть более детального и глубокого обучения. Подобно трём прочным, надёжным камням, установленным посреди быстрого потока, каждый шаг прочен и полезен лишь в той мере, в какой это касается основания, на котором он покоится. Следовательно, открытость и полное пребывание в моменте покоятся на тренированности в первом основании внимательного общения – присутствии. В основе любопытства и заботы как исходной точки лежит наше намерение. Сосредоточение на главном требует оттачивания внимания – упражнения в способности ума отделять существенное и переключаться, проворно и отзывчиво. Первые три раздела данной книги соответствуют тренировке в каждом из этих оснований, а четвёртый и последний раздел исследует то, как они соотносятся друг с другом.

## Как пользоваться этой книгой

Чтение книги, посвящённой общению, чем-то напоминает чтение руководства по плаванию. Как бы ясен и детален ни был текст, вы не научитесь плавать, не войдя в воду. Эта книга предназначена для использования в жизни; считайте её полевым руководством для бесед, картой, которая описывает местность, где вы путешествуете. Вероятно, она принесёт вам больше всего пользы, если двигаться медленно, отводя время на усвоение каждого раздела по мере чтения. Каждое понятие, аналогию или идею нужно проверить в своей жизни. Испытайте её или отбросьте в сторону – и посмотрите, что выйдет.

В каждой главе вы найдёте практические предложения о том, как использовать инструменты и понятия. Начните с малого, с лёгких ситуаций, где ставки невысоки. Если вернуться к аналогии с плаванием, никто не учится плавать в шторм, бросаясь в бушующий океан. Конечно, нырнуть в море однажды придётся – но не борясь с вздымающейся толщей солёной воды и захлебываясь в ней. Более того, так вам, скорее всего, вообще не захочется больше плавать! Намного проще начать с неглубокого конца бассейна, желательно в тёплый день.

Подобно этому я не рекомендую пытаться применять эти методы немедленно в самых сложных диалогах или отношениях своей жизни. Сначала научитесь плавать, укрепите свой потенциал. Всякий раз ищите ситуации, где будет легче всего практиковать, где будет больше возможностей экспериментировать и учиться, не встречая большого сопротивления. Возможно, вам захочется прочитать книгу с кем-то ещё, и у вас будет партнёр для практики этих упражнений. Опробуйте методы с близким другом или членом семьи, который отнесётся с юмором к тому, что вы будете неловко спотыкаться, учась новому языку.

Ведь именно так всё и выглядит: обучение навыкам общения удивительно напоминает изучение нового языка, а оно требует многократного повторения. Чем чаще вы практикуете, тем быстрее вы достигнете мастерства и естественной непринуждённости. Знание даже нескольких слов на новом языке поможет вам высказать то, что у вас на уме. Поэтому я призываю вас практиковаться понемногу каждый день, будь то посредством формальных упражнений или в неформальной беседе. Даже пять минут намеренной ежедневной практики со временем подействуют.

В конце каждой главы вы найдёте краткое описание ключевых моментов и серию вопросов и ответов. Многие из этих вопросов основаны на записях студентов, участвовавших в реальных мастер-классах и ретритах. Они обращаются к самым частым трудностям, с которыми можно столкнуться на пути (некоторые имена и детали историй были изменены в ответ на просьбы о сохранении конфиденциальности). В самом тексте вы найдёте ключевые термины, имеющие отношение к внимательному общению. При первом упоминании они выделяются курсивом, а их определения можно посмотреть в глоссарии (с. 460). Примечания в конце книги (с. 465) – дальнейшие размышления и отсылки, которые могут оказаться интересными. Раздел «Дополнительные ресурсы» (с. 484) содержит предложения по продолжению обучения, включая ссылку на медитацию под руководством наставника для некоторых практик.

Наконец, я хочу подчеркнуть ключевую особенность этой книги. В каждой её главе вы найдёте принципы, которые отражают глубинный идеал или нацелены на определённый аспект общения. Вы также найдёте там практики – особые инструменты, предназначенные для того, чтобы помочь вам научиться воплощать эти принципы в жизнь конкретным образом. К примеру, вы встретите такие принципы, как «чем более мы осознанны, тем больше у нас выбора». Вы найдёте и соответствующие практики: некоторые можно делать по мере чтения, а другие – включить в практику общения в повседневной жизни. В данном примере одной из практик для поддержания этого принципа осознанности могут стать наставления по осознанному дыханию.

Опасность любого обучения общению – в том, что мы принимаем практику за принцип и начинаем говорить жёстко, подобно роботу, пытаясь соответствовать некой догме или системе. Хотя системы невероятно полезны (и исследование ненасильственного общения Розенберга составляет большую часть этой книги), меня меньше интересует следование системе, чем обучение тому, как понимать момент и динамично реагировать на него.

Другими словами, попытайтесь не заикливаться на том или ином способе общения. Если применить другую аналогию, это немного похоже на игру на музыкальном инструменте. Играть гаммы необходимо, но цель – создавать музыку. Методы и практики, предложенные здесь, бесценны для формирования привычек общения, но цель – расслабиться и с лёгкостью пребывать в потоке общения.

## Чего ожидать

Поле общения включает широкое разнообразие сфер: личные и профессиональные отношения, навыки более высокого уровня (к примеру, групповое содействие, или фасилитация и посредничество, или медиация), стратегическое использование в дипломатии и ненасильственном сопротивлении. Эта книга не покрывает все эти вопросы и не стремится к этому. Она в основном сосредоточивается на межличностном общении в социальных и близких связях. Если вы заинтересованы в дальнейшем обучении, методы, которые вы усвоите здесь, станут необходимым основанием для других случаев использования.

Данная книга напрямую обусловлена моим личным жизненным опытом, а это означает, что в некотором отношении она им также и ограничена. В частности, меня определяют многие аспекты: я белый гетеросексуальный мужчина, еврей, представитель среднего класса, что плохо меня подготовило к осознанию видения, которое провозгласил Маршалл Розенберг в своей работе. Меня до сих пор пробирает дрожь, когда я вспоминаю, что он сказал в 2005 году на ретрите в Швейцарии:

Если я использую ненасильственное общение, чтобы освободить людей и избавить их от подавленности, учу их ладить со своей семьёй, но не учу их одновременно использовать энергию для безотлагательного изменения мировых систем, то я – часть проблемы. Я, по сути, успокаиваю этих людей, транквилизирую, делая их жизнь более счастливой в рамках существующих систем, а потому я использую ННО как наркотик<sup>5</sup>.

Обучение – это смирение; я знаю, что мне предстоит многому научиться, особенно в слепых зонах моей собственной *привилегированности*<sup>6</sup>. Этот текст и его идеи могут помочь другим людям, в иных социальных условиях, научиться освобождаться от их собственной обусловленности и более полно участвовать во взаимозависимом танце общения в той мере, в которой мне удаётся видеть дальше собственной обусловленности. Ничто не порадует меня больше этого. В той мере, в которой я не вышел за пределы собственной обусловленности, я продолжаю практику внимательного общения как путь обучения и трансформации длиной в жизнь.

Такая стойкая решимость – самый действенный способ следовать этой практике. Обучение искусному общению нельзя завершить, пройдя недельный семинар, шестинедельные занятия или прочитав книгу из четырёх частей. Это требует терпения, заинтересованности, преданности и смирения. Часто случается, что мы чувствуем себя совершенно бездарными и никчёмными на определённых этапах этого процесса. Временами даже кажется, что у нас получалось лучше до того, как мы попробовали эти методы!

Всего этого стоит ожидать. Обучение чему бы то ни было – это процесс совершения ошибок. Иногда вам придётся разбивать в кровь лицо. Не важно, сколько раз вы упадете; важно, подниметесь вы или нет. Помните, что каждый маленький успех, каждое взаимодействие, в

---

<sup>5</sup> [Rosenberg, M. B. Special Session on Social Change. Switzerland, 2005].

<sup>6</sup> См. Привилегии в глоссарии. К примеру, гражданство США обеспечивает определённые привилегии в данной стране, как и во многих частях мира. Белая кожа, мужской пол, образование, трудоспособность (и так далее) – всё это создаёт определённые преимущества в современном обществе. Более подробно об этом читайте в [McIntosh, Peggy. White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack // National SEED Project. 1989. URL: <http://nationalseedproject.org/white-privilege-unpacking-the-invisible-knapsack>]. См. также [Kashtan, Miki. You're Not a Bad Person: How Facing Privilege Can Be Liberating // The Fearless Heart. November 26, 2016. URL: <http://thefearlessheart.org/youre-not-a-bad-person-how-facing-privilege-can-be-liberating>]. Об исследовании привилегий и силы в контексте ненасильственного общения читайте в [Manning, Roxy, and Skinner, Janey. NVC – Changing Consciousness, Relationships & Systems // BayNVC. Accessed April 12, 2018. URL: <http://baynvc.org/nvc-changing-consciousness/>].

котором вы смогли применить один из методов или принципов, создаёт уверенность и закладывает новую модель в вашем уме.

Изменения в общении не происходят за один день. Нам потребовалось время, чтобы усвоить нынешние привычки. Понадобится время, чтобы отучиться от них и стать искусными в чём-то новом. Но каждая минута, потраченная на обучение, стоит того. Она окупится качеством ваших отношений, степенью благополучия в вашей жизни и способностью плодотворно действовать в окружающем мире.

## Учимся ездить на велосипеде

Я очень хорошо помню свой энтузиазм и любопытство в детстве, но вспоминаю и то, как тяжело было вставить слово во время традиционно оживлённого диалога за семейным ужином. Во мне глубоко засело воспоминание о том, как я сижу за чёрным кухонным столом с тяжестью в груди, комком в горле и наворачивающимися на глаза слезами отчаяния, пока остальные члены семьи вклиниваются в разговор, оставляя моему голосу мало места.

Обнаружение своего голоса, обучение тому, как говорить, что думаешь, и глубоко вслушиваться – одно из самых благодатных путешествий, которые вы можете предпринять. Развив способность мудро говорить и хорошо слушать, вы обретаете неисчерпаемый ресурс для ориентирования в мире и его преобразования. Речь не о превращении ваших бесед в пресную, нейтральную воду «приятности» – навыки, описанные в этой книге, помогут вам чувствовать себя более живым и активным.

В детстве у меня был голубой велосипед-внедорожник «Швинн» с красным сиденьем и красным рулем. Часто летним вечером после ужина я снова и снова колесил вокруг нашего квартала в пригороде Нью-Джерси, перепрыгивая бордюры и проезжая по тротуару под старыми дубами и платанами.

У обучения внимательному общению много общего с ездой на велосипеде. Это требует времени. Вначале полезно надеть тренировочные колёса, чтобы они помогли вам найти равновесие. Если есть кто-то, кто подбадривает вас, это чаще всего делает процесс безопаснее и веселее. А когда снимаешь тренировочные колёса, нужно подготовиться к нескольким синякам и ободранному локтю или колену. Но, научившись, вы никогда больше не забудете, как ездить на велосипеде. Он может увезти вас далеко, и всё веселье – в воодушевлении и радости от того, что вы попадёте туда.

## **Часть 1**

### **Первый шаг: руководствуйтесь присутствием**

Эффективность общения зависит от нашей способности присутствовать. Открыто и честно высказываться, глубоко вслушиваться, проходить неизбежные изгибы и повороты беседы, – для всего этого нужна высокая степень осознанности по отношению к самому себе. Чтобы говорить, что думаем, мы сначала должны знать, каков смысл наших слов. Чтобы знать их смысл, мы должны вслушаться в себя и понять, что истинно для нас.

Первый шаг к внимательному общению – руководствоваться присутствием, что означает быть в происходящем и проявлять себя настолько полно и совершенно, насколько это возможно. Если мы не здесь, мы, скорее всего, действуем автоматически. А если мы действуем на автомате, маловероятно, что мы вспомним, какие средства изучили, будем действовать из лучших побуждений или получим доступ к собственной мудрости.

Руководствоваться присутствием – обширная, многоплановая практика. В первой части мы изучим это главное основание искусного общения – нашу способность присутствовать. Мы рассмотрим природу человеческого общения, его ключевую роль в нашей жизни и то, как можно развивать осознанность в себе самих и в беседе.

## Глава 1

### Центр нашей жизни

*Язык очень могущественен. Язык не просто описывает реальность. Язык создаёт реальность, которую он описывает.*

*Десмонд Туту*

Мы приходим в этот мир уязвимыми, абсолютно зависимыми и готовыми усваивать язык. С момента рождения общение находится в центре нашей жизни.

Человеческое дитя рождается с изначальной способностью выучить любой из семи тысяч языков мира. Но в первые недели и месяцы у нас есть только два способа заявить о своих потребностях – плач и улыбка. Так начинает развиваться наш мозг, нейроны, предназначенные для различения ритма, звучания, тона и громкости человеческого голоса. В столь юном возрасте мы усваиваем всё это очень быстро – с каким бы языком ни столкнули нас обстоятельства (или судьба).

Вместе с этой системой звуков, слов и грамматических правил мы учимся, как выражать эмоции, просить о том, что нам нужно, и пытаемся получить желаемое. Со временем, если всё работает хорошо, мы учимся использовать более сложные социальные сигналы – мы узнаём метафоры, идиомы и юмор. Всему этому мы учимся посредством слушания, расспросов, наблюдения и повторения.

Вступая в человеческую семью с помощью языка, мы естественным образом подхватываем любые модели общения, с которыми нам доводится встретиться в родной семье, этнической группе, классе, гендере, обществе и доминирующей культуре. Некоторые узнают, что выражать свои потребности небезопасно, и мы пытаемся обеспечить себе заботу, заботясь о других. Некоторые из нас учатся получать желаемое силой, и мы самоутверждаемся, пытаемся казаться самым крепким или самым умным. Некоторые из нас узнают, что общество не ценит их потребности, и мы черствеем внутри, отстраняясь от собственной уязвимости. А временами мы узнаём, что можно попросить о том, в чём нуждаешься, и всё же остаться связанным с другими, работая над ситуацией вместе.

Большинство из нас учатся тому или иному сочетанию данных подходов для удовлетворения своих нужд, но у всех есть подготовка в общении. Только обычно она бессознательная и непреднамеренная. Контекст нашего социального окружения и культурной среды определяет границы и убеждения, а наш жизненный опыт подтверждает и упрочивает их. До тех пор пока кто-то не пробуждается изнутри и не говорит: «Это совсем не работает!». Искру этого осознания могут заронить в нас неудачные отношения или проблемы в браке, борьба, закончившаяся утратой дружбы, проблемы с общением на работе, попытки выжить в системе, которая не предназначена для удовлетворения потребностей человека, судьба нашего мира и разрушение социальных институтов, – или просто мы сыты по горло тиранией голоса в нашей собственной голове.

Но есть и хорошая новость: поскольку языку обучаются, поскольку модели общения и эмоциональные привычки, которые их питают, наработаны, мы можем переучиться, переработать их. Мы можем научиться говорить и слушать по-новому, чтобы это больше соответствовало той жизни, которой мы хотим жить, и обществу, которое мы хотим создать<sup>7</sup>. Мы можем найти свой голос, научиться говорить, что думаем, и открыть для себя глубокое слушание.

---

<sup>7</sup> На коллективном уровне, поскольку наши социальные институты сформированы (и одновременно укрепляются) моделями мышления и восприятия, которые движут общением, сущностным аспектом работы по их трансформации должна стать параллельная внутренняя работа по трансформации нашего сознания. Иначе мы рискуем воссоздать ту самую систему, кото-

## Поиск собственного отношения к словам

Для меня поворотная точка наступила, когда мне было двадцать с небольшим. После пары неудавшихся романтических отношений, потери друзей и развода родителей я обратился к буддийской медитации, чтобы разобраться во внутреннем хаосе. После колледжа я в конце концов осел и стал работать в медитационном центре «Озарение» в сельской местности Мас-сачусетса. Буддийские учения помогли мне примириться с обстоятельствами и повзрослеть. Однако я заметил, что ценности ясности, доброты и сострадания, которые я столь сильно ощущал в медитации, часто испарялись, когда, к примеру, возникал конфликт с коллегой. И ещё меньше они помогали мне, когда я разговаривал с родственниками.

Помню одну особенно драматичную ссору со старшим братом, которая закончилась тем, что я, доведённый до предела отчаяния, схватил стул и разбил его о пол в гостиной бабушки. Да, театрально, но такое случилось.

Только после тренинга по общению для персонала медитационного центра я понял, что можно обучаться навыкам речи и улучшить их. После первого практикума, который длился полдня, я попался на крючок. Я записался на восьминедельный курс в маленьком колледже, основанном в городе неподалёку, и вскоре нашёл свой путь к доктору Маршаллу Розенбергу.

Исследуя точки соприкосновения созерцательной осознанности и общения, я обнаружил, что годы практики внимательности стали плодородной почвой для развития новых привычек общения. Позже встреча с методикой соматического переживания доктора Питера Левина добавила новое измерение к моему пониманию человеческого поведения. Я начал видеть наши модели взаимодействия как часть нашей обусловленности самозащитой, выживанием и социальными связями<sup>8</sup>. Я стал более точно понимать, как эти основополагающие механизмы эволюции вмешиваются в диалог, и осознал, как помочь людям отойти от привычных моделей, которые больше не приносят им пользы. Благодаря всему этому я пришёл к более возвышенному, глубокому осознанию силы и сложности человеческого взаимодействия и общения.

## Вселенная общения

Общение гораздо обширнее, чем его рудиментарные составляющие – говорение и слушание; гораздо богаче, чем простой обмен предположительно объективной информацией. Стратегическая ли у нас цель (достижение определённого результата) или она касается отношений (связи) – общение подразумевает осмысленный обмен, ведущий к пониманию.

**Общение** – это процесс взаимодействия или обмена, создающий понимание.

---

рую стремимся изменить.

<sup>8</sup> Человеческие существа – социальные создания, которые взаимозависимо удовлетворяют многие потребности. Мы развивались, живя в маленьких стаях, группах и сообществах, где сообща удовлетворяли потребности в крове, пище и безопасности племени. Это происхождение проявляется по-разному. На протяжении жизни человека потребность в социальных связях со временем изменяется. Исследователям хорошо известно, что у людей есть физиологическая потребность в связи (безопасном, здоровом человеческом прикосновении и социальном взаимодействии), начиная с рождения и первых лет жизни. Правильный рост и развитие человеческого мозга и нервной системы зависит от постоянного контакта и социального взаимодействия со здоровыми, контролирующими своё поведение взрослыми. По мере роста социальные связи становятся важны для развития эмпатии и эмоционального интеллекта. В подростковом возрасте это проявляется психологически в рамках становления личности и развития силы «я», а также биологически – для продолжения рода. Во взрослом возрасте потребность в социальных связях по-прежнему важна во многих из этих сфер (включая духовную – через исследование сознания и двойственности субъекта и объекта) и одновременно становится стратегией для совместной взаимозависимой работы по удовлетворению потребностей при желании или необходимости.

В этом люди не уникальны. У большинства (если не у всех) форм жизни есть своего рода «язык», определённая система передачи информации. Люди развили эту способность посылать и получать сообщения до невероятной степени. Во многом именно это позволило нам сотрудничать и творить удивительные дела – как благие, так и дурные.

И всё же человеческое общение включает нечто гораздо большее, чем произнесённое нами. Оно включает то, как мы говорим (тон нашего голоса, громкость и темп), посредством чего передаётся огромный объём информации о том, что мы чувствуем, что мы думаем друг о друге, какой властью мы обладаем или не обладаем. Речь также о том, почему мы говорим. Чего мы хотим? Какова наша мотивация? И, конечно, оно включает слушание: как мы слушаем, почему мы слушаем, слушаем ли мы вообще.

В дополнение к говорению и слушанию осознанность – ещё один первостепенный компонент нашего общения. Успешное общение зависит от нашей способности внимать. Чтобы «отправленное послание» было тождественно «полученному посланию», нужно присутствие, полное пребывание в моменте, осознание себя и другого.

Это можно увидеть на простейших примерах. Стоит обратиться к человеку, который увлечённо читает или смотрит телевизор: услышит ли он вас? Вы говорите на одном языке, его уши отлично работают, но ум не внимает, не направлен на слушание. Нет осознанности по отношению к вам или вашим словам, и общения не происходит.

Эта простая истина столь очевидна, что мы часто упускаем её из виду. Осознанность – важнейшее основание любого общения. Если суть общения – в создании понимания, то суть внимательного общения – в создании понимания посредством осознанности. Можно сказать, что его противоположность – невнимательное общение (мы либо продолжаем его «на автомате», либо поглощены внутренним потоком суждений, критики, планирования и блуждания ума). Это происходит чаще, чем нам хотелось бы признавать!

Присутствие – одна из тех вещей, которые трудно определить с помощью языка, и всё же оно вносит огромные изменения в качество нашей жизни. Я определяю присутствие как опыт полной осознанности и ощущения собственного тела в текущем моменте. Я обнаружил, что присутствие невероятно важно в общении, и начинаю все мои тренинги с указания на это и даю участникам ощутить, на что похоже присутствие в диалоге.

**Присутствие** – это воплощённая осознанность относительно нашего непосредственного чувственного, умственного и эмоционального опыта.

В одном из первых упражнений, которым я учу, я призываю участников поделиться друг с другом короткой историей. Мы начинаем с нескольких мгновений тишины, чтобы почувствовать, что значит полностью присутствовать в настоящем и осознавать тело. Один человек слушает, пока другой делится историей, и оба пытаются поддерживать осознанность в настоящем.

Спустя примерно минуту я звоню в колокольчик и прошу всех сделать паузу – даже если они на середине предложения. Я призываю их вернуться к этому ощущению присутствия и отметить, что происходит в их теле. После короткого периода тишины они продолжают упражнение, а затем меняются ролями, чтобы у всех участников была возможность ощутить внезапную паузу. Почти все, кто выполняет это упражнение, безошибочно отмечают две вещи: как быстро они утрачивают связь с телом и насколько взбудораженными чувствуют себя, когда их останавливают.

Присутствия на мгновение добиться несложно, это легко удаётся почти всем. Остаться в присутствии длительное время сложнее – честно говоря, для этого требуется тренировка. Поддерживать осознанность в общении ещё труднее. В нас сильна склонность терять присутствие – часто мы утрачиваем его, как только открываем глаза. На самом деле удивительно, как сложно оставаться в настоящем, когда мы открываем рот!

Конечно, есть исключения из правил: близость, которую мы чувствуем в романтических отношениях, или моменты усиления осознанности на природе. В такие моменты мы часто ощущаем глубокое чувство связи. Именно сочетание глубокого присутствия во взаимодействии с другим человеком или окружением создаёт потенциал подобных переживаний.

Привнесение присутствия в отношения – мощная практика. Она означает, что мы действительно открываемся себе, другому человеку и всему, что происходит между нами. Однако есть определённые причины, затрудняющие присутствие в говорении и слушании:

- мы уязвимы, когда находимся лицом к лицу с другим человеческим существом;
- социальная вовлечённость может активировать нервную систему, доводя нас до предела<sup>9</sup>;
- мы склонны направлять внимание вовне, на другого человека, или внутрь, на собственные мысли, тем самым утрачивая чувство единения и связи;
- мы не практиковались в этом.

В природе зрительный контакт между приматами может быть знаком агрессии. Несмотря на большой мозг, сталкиваясь лицом к лицу с другим человеком, мы ещё следуем этой древней, нервной привычке. В момент контакта наша биология оценивает безопасность: «Друг это, враг или пара?».

Хотя часто такая привычка находится за гранью сознания, она в определённой мере оказывает влияние на большинство взаимодействий. Трансформация наших моделей общения отчасти заключается в том, что мы признаём эту фундаментальную неуверенность в нервной системе и находим средства «заземлить» и успокоить себя (мы рассмотрим подобные методы в главе 3).

## **Человеческий голос, дыхание и личность**

Ещё одна причина, по которой общение порой оказывается такой сложной сферой, имеет отношение к тому, как развивался наш слух. Наши уши настроены на совершенно особый диапазон звуков, мы особенно чувствительны к одной узкой частоте – человеческому голосу. (Многие животные также настроены на определённый диапазон звуков. Песни китов в океане и низкий рёв слонов звучат на частотах, недоступных человеческому уху.) Доводилось ли вам слышать, как кто-то заливается смехом или слезами, и ощутить неясное, но властное стремление выяснить, что это? Или слышать стаю койотов, чей вой настолько напоминает человеческий, что нельзя сказать точно, кто его издаёт?

В вас работают десятки тысяч лет эволюции. Чтобы люди могли заботиться о молодом поколении, защищаться и защищать близких, внутреннее строение уха развилось так, чтобы точно настраиваться на человеческий голос и сразу улавливать звуки человека, попавшего в беду<sup>10</sup>. Помните смех или плач ребёнка? Стремление ответить на эти сигналы глубоко укоренено в нас.

При слушании используется та же самая система, и, следовательно, оно обладает двойственным потенциалом. Если вы слышите человеческий голос, это может активировать в вашей

---

<sup>9</sup> Как социальные существа мы тонко настроены на то, что рассказывает нам нервная система о других людях и нашем окружении. Социальная вовлечённость может успокаивать или активировать нервную систему в зависимости от обстоятельств и внутреннего состояния каждого человека.

<sup>10</sup> Ключевые аспекты общения оживляются вагальной системой (группой нервов, включающей блуждающие и тройничные нервы). Внутреннее ухо отфильтровывает посторонние звуки и настраивается на человеческий голос; лицевые мышцы выражают эмоции и другие сигналы; гортань контролирует тон голоса и помогает осуществлять словесное общение. Всё это формирует часть системы социальной вовлечённости людей, третий отдел автономной нервной системы, который отличается как ходом развития, так и строением нейронов. Эти идеи были предложены Стивеном Порджесом в новаторском труде, посвящённом поливагальной теории. См. [Porges, Stephen. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-Regulation. New York: W. W. Norton, 2011].

нервной системе механизм «бей, беги или замри» или задействовать систему социальной включённости, которая поддерживает, создаёт связи и успокаивает<sup>11</sup>.

То, как мы говорим, добавляет ещё одну грань к вопросу о том, почему слова обладают такой силой. Люди вербально используют язык, контролируя поток воздуха в гортани и головных связках. Слова несутся на волне дыхания – того же дыхания, которое питает клетки тела кислородом с момента рождения до момента смерти. Остановитесь на мгновение, чтобы осознать это: мы используем тот же физиологический процесс для говорения, что и для поддержания энергии жизни.

Но это ещё не всё. Наше дыхание (и, следовательно, речь) напрямую связано с нервной системой взаимными отношениями: изменения в одной системе влияют на другую. Когда мы ощущаем возбуждение, беспокойство, страх или агрессию (любой вид симпатической активации), наше дыхание учащается. Когда мы ощущаем расслабленность, покой или уверенность (любой вид парасимпатической деактивации), наше дыхание замедляется и углубляется.

Отчасти это связано с необычным местом, которое дыхание занимает в нашей автономной нервной системе, регулирующей основные функции тела<sup>12</sup>. Дыхание одновременно произвольно и непроизвольно. Оно работает автоматически, но подчиняется и нашей воле. Речь – один из самых распространённых способов сознательного и намеренного манипулирования дыханием.

Всё это особенно важно для нашего обучения внимательному общению. Когда мы понимаем отношения между дыханием, словами и ментально-эмоциональным состоянием, мы достигаем большего контроля над нашим опытом и самовыражением. В различных частях нашего исследования я буду предлагать варианты того, как можно использовать осознанность по отношению к дыханию, чтобы удержать внимание слушателя, справиться с сильными эмоциями и стабилизировать себя в напряжённых ситуациях.

Верхушка этого физиологического айсберга – запутанная связь между дыханием, голосом и нашим чувством идентичности. Голос – один из самых интимных и личных аспектов нашего существа. Для большинства из нас он – основное средство самовыражения, своего рода звуковая подпись, по которой нас узнают и признают. Среди всего того, что изменяется с течением жизни, – стареющего тела, морщин на лице и прочего – голос с достижением зрелости изменяется меньше и медленнее всего. Наше самоощущение часто оказывается тесно связано с голосом.

Помимо уникальной музыки нашего голоса подумайте о том, как мы преподносим себя другим. Один из самых всеупотребительных механизмов самопредставления, с помощью которых меня узнают, – имя – слово, обозначающее меня. В разгар конфликта вызов, брошенный нашей самоидентификации или образу себя, может оказаться наиболее болезненным, с ним труднее всего справиться.

В дополнение к этим глубинным физиологическим и психологическим компонентам общения в этой повседневной деятельности, говорении и слушании, участвуют сферы эмоций, класса, культуры и даже тайны. Учитывая все те слои, что присутствуют в простой беседе, неудивительно, что общение так глубоко затрагивает нас.

---

<sup>11</sup> [Porges, Stephen. Neuroception: A Subconscious System for Detecting Threats and safety // Zero to Three. 24. No. 5. May 2004. Pp. 19–24].

<sup>12</sup> В традиционном понимании автономная нервная система состоит из двух основных отделов – симпатического, ответственного за поддержание основ физиологического равновесия и механизма «бей или беги», а также парасимпатического, ответственного за функции тела, связанные с отдыхом и пищеварением. Симпатическая активация (или «возбуждение») пробуждает телесную энергию к действию, регулирует такие функции, как сердцебиение, и готовит нас к встрече с угрозой. Парасимпатический отдел замедляет поток этой энергии, помогая нам расслабиться, снять напряжение и отдохнуть от возбуждения симпатической активации (поливагальная теория Порджеса вводит третий отдел автономной нервной системы, также парасимпатический – социальную вовлечённость).

## Многомерный, целостный опыт

Как, надеюсь, вы начинаете понимать, человеческое общение – не просто лингвистический обмен. Это многомерное, полнокровное, живое переживание, в котором задействовано всё наше существо – чувства, мысли, воспоминания и история. В нём есть одновременно вербальная, ментальная, эмоциональная и соматическая составляющие.

Общение включает то, как мы используем наш голос, – тон, громкость и темп, с которым мы говорим. Оно включает язык тела и прикосновений. Мы общаемся молчанием: тем, что мы не говорим, как мы используем пространство между словами. Оно включает внутренний диалог: как мы мыслим и говорим с самим собой. Даже наша социальная обусловленность и культурная история присутствуют в нашем взаимодействии.

В общении также присутствует глубинный соматический элемент: вибрация слов и физическая сторона субъективного опыта. Общение динамично, оно изменяется в реальном времени. Искусное общение требует, чтобы мы настроились на свой внутренний и внешний мир, постоянно приспосабливаясь к текущему моменту.

Кроме того, общение целостно, оно выходит за рамки любых границ нашей жизни. Мы можем раздробить своё время, разделить жизнь на личную, социальную и профессиональную сферы, но эти различия относительны. Жизнь у нас одна. Различные роли, что мы играем, – родителя, ребёнка, друга, учителя, ученика, наёмного работника, – являются взаимосвязанными гранями целостной личности. Возможно, в различной обстановке мы говорим и ведём себя по-разному, но фундаментальные программы, управляющие нами, всё те же.

Можно обратить эту целостную природу себе во благо: изменения в одной сфере могут перейти и на другие ситуации нашей жизни. Выполняя простые упражнения, участники моих семинаров часто делают удивительные открытия касательно ключевых моделей собственной жизни. Работая с паузами на недавнем ретрите, одна женщина осознала, насколько её речь обусловлена лёгкой формой социофобии. Паузы помогли ей более внимательно выбирать, что говорить и почему.

Когда мы учимся новым способам общения, мы задействуем это полное изобилие, многослойное измерение и все те годы обусловленности, что несём в себе. Чтобы добиться долгосрочных изменений в привычках общения, полезно делать маленькие, поэтапные шаги, со временем закрепляя их.

**Принцип:** учитывая сложность общения, достичь трансформации проще всего с помощью мелких изменений, закреплённых временем.

Человеческие существа – сложные живые системы. Когда речь заходит о сложных системах, незначительное изменение может оказать долгосрочное и масштабное воздействие. Это как пытаться повернуть грузовой корабль в море. Столь большое судно, набравшее скорость, нельзя развернуть резко. Однако, корректируя курс поворотом руля на один-два градуса, действуя последовательно, можно со временем направить корабль в совершенно иную сторону.

## Упражняемся в словах, тренируем ум

Когда мы размышляем о широком поле человеческого общения, нас может отпугнуть масштабность проекта по переобучению себя. Как нам результативно работать с чем-то настолько фундаментальным, как глубинные модели, с помощью которых мы взаимодействуем с миром?

К счастью, у нас есть всё необходимое для этого: открытия современной нейробиологии и психологии, ясный метод и точка опоры для превращения знания в практику. Этот метод –

трёхступенчатая тренировка присутствия, намерения и внимания. Точка опоры – внимательность, наша способность поддерживать осознанность и ясное видение<sup>13</sup>.

То, что эти модели необходимо изменить, очевидно. Если мы хотим жить более осмысленно, если мы хотим работать вместе и справляться с радикальными изменениями, происходящими на нашей планете, в правительствах, экономике и окружающей среде, нам нужно научиться слышать друг друга и общаться более эффективно.

На страницах этой книги я буду призывать вас исследовать своё мышление, слушание и говорение для того, чтобы понемногу изменять понимание и привычки. Если поддерживать эти изменения, они приведут к долгосрочным переменам в словах, отношениях и жизни.

## Принципы

- Учитывая сложность общения, достичь трансформации проще всего с помощью мелких изменений, закреплённых временем.

## Ключевые моменты

Привнести присутствие в общение может быть сложно по многим причинам:

- мы не практиковались в этом;
- это сталкивает нас лицом к лицу с собственной уязвимостью;
- это может пробуждать эволюционно обусловленное стремление к безопасности;
- зрительный контакт у приматов может сигнализировать об агрессии;
- звуки человеческого голоса могут успокаивать или звучать угрожающе;
- словесное общение связывает наши дыхание, нервную систему и восприятие себя.

Общение многомерно и целостно. Оно включает:

- лингвистический обмен информацией;
- невербальное общение;
- наш внутренний диалог (когнитивный опыт);
- наш эмоциональный, чувственный опыт;
- наш соматический, телесный опыт;
- личную, психологическую, социальную и культурную обусловленность.

## Вопросы и ответы<sup>14</sup>

Я понял, что легче оставаться в присутствии, когда я говорю, и сложнее присутствовать, когда я слушаю. Это нормально?

У каждого это происходит по-своему. Для меня удивительно, что присутствие кажется некоторым более естественным в рамках восприятия, а другим – в рамках самовыражения. Если быть внимательным, можно даже заметить, что оно изменяется при разговоре с разными людьми. Отнеситесь к этому как к полезной информации. Мы хотим укрепить свою силу и развить способность в равной мере присутствовать, и говоря, и слушая.

Вы упомянули паузы. Не думаю, что это можно сделать в большинстве разговоров. Боюсь, я упущу свою очередь говорить!

---

<sup>13</sup> Хотя во многих системах медитации проводятся различия между терминами «внимательность», «осознанность» и «присутствие», в наших целях я буду использовать эти слова в качестве синонимов. Каждое слово описывает несколько отличающийся оттенок сознательного опыта осознанности.

<sup>14</sup> Многие из вопросов, приведённых в разделе «Вопросы и ответы» в конце каждой главы, основаны на расшифровках диалогов с учениками на реальных семинарах и ретритах.

Уверенность и доверие к собственному голосу, к тому, что у нас будет возможность высказаться, очень важны. Мне хочется, чтобы все методы общения подкрепляли подобную внутреннюю лёгкость. Когда мы делаем паузу сознательно, удлиняем её, – это не просто тренировочное упражнение. Бывают определённые беседы или отношения, где полезно сделать долгую паузу, но обычно стоит делать паузы короткими и менее заметными.

## Глава 2 Сила внимательности

*Есть что-то таинственное и священное в том, чтобы быть живым. Это осознание чего-то слишком важного, чтобы о нём забывать.*

*Кристина Фельдман*

Мой отец вырос в 1940-е в однокомнатной лачуге в Подмандатной Палестине. Его мать выращивала кур, коз и кроликов, а отец штукатурил стены и держал ларёк, где продавались журналы, леденцы и свежий сок. (Они приехали из Беларуси и Польши подростками в поисках лучшей жизни.) Его, старшего из троих детей, отправили в кибуц<sup>15</sup>, едва ему исполнилось тринадцать, чтобы в семье стало одним ртом меньше.

Недавно он рассказал мне, как в первые недели жизни в кибуце он каждый вечер сидел в своей комнате и смотрел на закат над полями. Он рассказал, как прекрасны были эти закаты, какой покой он ощущал. «Спустя несколько месяцев, находясь в своей комнате, я поднял глаза и осознал, что садится солнце. А ведь я уже перестал это замечать, – он остановился и помолчал. – Это всегда трогало меня. Почему я перестал это замечать?»

Мы так часто, по сути, не присутствуем, оторваны от собственных чувств и непосредственного переживания жизни. Наше внимание блуждает где-то ещё, в размышлениях о прошлом или будущем – планировании, заботах, воспоминаниях, сожалениях. История моего отца отмечает ключевой момент, с которым каждый из нас многократно сталкивается в течение жизни: когда мы замечаем, что не живём с осознанностью, что нам с этим делать?

### Основа для связи

Внимательность возвращает нам нашу жизнь. Это то, что позволяет нам насладиться красотой заката, удивительным старым деревом, тайной и восторгом человеческой теплоты и близости. В таких переживаниях мы присутствуем целиком и полностью. Сила их яркости вызывает состояние естественной осознанности, в котором мы глубоко погружаемся в настоящий момент, обретаем единство с собой и миром вокруг нас.

Это состояние внимательного присутствия всегда доступно нам. Оно привносит яркость в обычный опыт, будь то приготовление еды, разговор с близким или ощущение дуновения утреннего ветерка на коже. Оно позволяет нам ценить жизнь и с изяществом проходить трудные её участки.

Как я упоминал, внимательное присутствие также играет ключевую роль в общении просто потому, что для понимания чего-либо нам прежде всего нужно быть в настоящем. Случалось ли вам пытаться поговорить с отвлекающимся человеком? Доставал ли кто-то свой смартфон посреди беседы? (Может, вы сами так поступали, когда общение прерывалось.) Сколько ссор возникало просто из-за того, что один человек не слушал другого? Или потому, что кто-то не мог остановиться и придержать язык? Многих трудностей диалога можно избежать, просто замедлившись и утвердившись в присутствии.

---

<sup>15</sup> Сельскохозяйственная коммуна в Израиле, характеризующаяся общностью имущества и равенством в труде и потреблении. – Прим. ред.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.